



## NFIFs generelle retningslinjer for gjennomføring og rapportering av arrangementer

Myndighetene har gitt generelle regler og anbefalinger for smittevern for gjennomføring av arrangementer. Norges Friidrettsforbund forholder seg til disse og har i tillegg utarbeidet egne regler og anbefalingene.

Du finner gjeldende nasjonale retningslinjer på [vår samleside om korona og smittevern](#), herunder antallsbegrensninger ved ulike typer arrangementer.

Husk også at det kan finnes lokale forskrifter, og at hver arrangør er ansvarlig for å holde seg oppdatert på disse. Dette er således generelle retningslinjer.

### **Generelt:**

#### **1. Gjeldende bestemmelser om søknad om approbasjon og rapportering**

Nasjonale regler F har bestemmelser om søknad om stevner/approbasjon. Alle godkjente stevner publiseres på elektronisk terminliste.

Nasjonale regler G har bestemmelser om stevnerapportering. Ingen resultater godkjennes før resultatlisten er rapportert inn elektronisk.

#### **2. Generelle regler og anbefalinger for smittevern**

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet.
- Det skal være god hygiene i forbindelse med aktiviteten, med rutiner for grundig vask av hender og idrettsutstyr før og etter aktivitet.
- Nasjonale og lokale retningslinjer skal følges, herunder antallsbegrensninger for personer til stede på arrangementer.
- Utøvere, støtteapparat og dommere ved gjennomføring av idrettsarrangement er unntatt for regelen om en meters avstand. For utøvere over 20 år som ikke er toppidrettsutøvere gjelder unntaket kun når det er nødvendig for å utøve aktiviteten.
- Idrettslaget/foreningen bør bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevernråd.

Disse generelle reglene og anbefalingene gjelder for alle arrangementer omfattet av dette dokumentet, og kommer i tillegg til de øvelsesspesifikke retningslinjene nedenfor.

#### **3. Arrangementsansvarlig/smittevernansvarlig**

For å kontrollere at smittevernregler og anbefalinger overholdes skal det oppnevnes en egen arrangementsansvarlig / smittevernansvarlig (heretter benevnt «arrangementsansvarlig») for

det enkelte arrangement. Arrangementsansvarlig skal ha nødvendig kunnskap om smittevern og idrettens smittevernregler.

Arrangementsansvarlig skal:

- I samarbeid med stevneleder planlegge nødvendige smitteverntiltak for arrangementet slik at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt. Det anbefales å benytte Helsedirektoratets [sjekkliste for smittevern](#) i forbindelse med idrettsaktivitet.
- Forsikre seg om at alle dommere og funksjonærer er kjent med generelle smittevernregler og anbefalinger, samt spesielle retningslinjer for aktuell øvelse/arrangement.
- Sørge for at arrangementet gjennomføres i henhold til gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og om nødvendig gripe inn dersom dette ikke skjer.
- Arrangementsansvarlig skal også ha oversikt over og kunne dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet. Denne skal som minimum inneholde navn, mobilnummer, klubb og bostedskommune og være ajourført umiddelbart etter stevnet. Eksempeldokument ligger på vår samleside.
- Rapportere inn til friidrettskretsen dersom stevnet ikke er avholdt i tråd med regler og retningslinjer for smittevern. Konsekvensene av brudd vil vurderes i det enkelte tilfelle.
- Ha ansvar for at arrangementet oppfyller kravene i [forskriften](#). De som er til stede, skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern.

#### 4. Avstand

Utøvere og dommere er ved gjennomføring av idrettsarrangement unntatt for regelen om en meters avstand. For utøvere over 20 år som ikke er toppidrettsutøvere gjelder unntaket kun når det er nødvendig for å utøve aktiviteten. Det innebærer at arrangøren fortsatt har et ansvar for å legge til rette for og påse at avstand holdes når ikke selve aktiviteten skjer. Dette inkluderer blant annet på friidrettsbanen utenfor selve øvelsesgjennomføringen, i start- og målområdet for løp og under oppvarming.

Antall dommere og funksjonærer på arrangementet bør begrenses, og disse bør etterstrebe å ha minst en meter avstand til deltagerne før, under og etter konkurransene.

Dersom arrangementet er delt opp i ulike delarrangementer/kohorter skal all kontakt mellom disse unngås. Gjeldende lokale og nasjonale begrensninger for antallet til stede på arrangementer skal alltid følges.

Det understrekes at publikum ikke er unntatt avstandsregelen i noen del av arrangementet.

#### 5. Påmelding, avkryssing, heatsammensetning og resultatlister

Arrangøren bør legge til rette for at påmelding og avkryssing så vidt mulig skjer elektronisk, eventuelt per e-post, SMS eller telefon.

Heatoppsett og resultatlister bør fortrinnsvis legges ut digitalt.

## **Særskilte regler og retningslinjer for friidrett på bane – utarbeidet av NFIF:**

### **6. Totalt antall personer på arrangementet**

#### **Innendørs:**

Vi henviser her til nasjonale retningslinjer og [vår samleside om korona og smittevern](#).

Ved innendørs trening og konkurranser er det særlig viktig at den totale kapasiteten for bygget/anlegget ikke overskrides/sprenges slik at avstand mellom gruppene ikke kan opprettholdes. Ved deling av anlegg mellom flere idretter må disse koordinere aktiviteten slik at smittevernreglene overholdes. Ved usikkerhet bør anleggseier kontaktes. Det er også viktig at avstandsbestemmelsene og øvrige smittevernregler ivaretas når det gjelder bruk av garderobes.

Arrangementsansvarlig vil ha ansvar for at dette overholdes til enhver tid.

Hvis man ønsker å arrangere flere påfølgende arrangementer må arrangementsområdet tømmes helt før nye personer slippes inn til neste arrangement. Samtidig må alle smitteflater desinfiseres og alt avfall fjernes.

#### **Utendørs:**

Vi henviser her til nasjonale retningslinjer og [vår samleside om korona og smittevern](#).

### **7. Hygiene og vask av utstyr**

God håndhygiene er ifølge Helsedirektoratets veileder det viktigste for å hindre smitte ved bruk av utstyr. Håndhygiene bør utføres før og etter gjennomføring av en øvelse. Dette gjelder både deltagere, dommere, funksjonærer og eventuelle andre som er i kontakt med utstyr. Det vises til Helsedirektoratets [veileder om god hygiene](#) i forbindelse med idrettsaktivitet.

Utstyr som er i kontakt med hender og/eller ansikt skal desinfiseres eller vaskes før og etter en økt/konkurranse. Vanlig rengjøringsmidler kan benyttes. Kontakt med utstyr som berøres av flere skal begrenses.

Utøvere må bes om ikke å spytte/skulle munnen på banen. Dersom utøvere blir dårlig etter målgang og kaster opp må området desinfiseres.

### **9. Oppvarming**

Oppvarming må gjennomføres innenfor gjeldende smittevernregler og anbefalinger. Utøvere i oppvarming på banen vil telle med i det totale antallet personer.

### **10. Innmarsj**

Felles innmarsj skal organiseres på en slik måte at smittevernreglene om avstand overholdes.

## 11. Premieutdeling

Dersom det skal deles ut fysiske premier på stevnet må dette skje på en måte som overholder gjeldende smittevernregler og anbefalinger og som er godkjent av arrangementsansvarlig.

## 12. Antallet utøvere pr øvelse

Arrangør skal ha kontroll på at smittevernreglene overholdes under arrangementet. Arrangøren skal på bakgrunn av dette vurdere om antallet utøvere per øvelse bør begrenses og om utøverne eventuelt skal inndeles i grupper.

## 13. Øvelsesspesifikke retningslinjer

- Det kan løpes i hver bane. Maks antall løpere per heat tilsvarer antall baner.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan startblokkene benyttes umiddelbart av løpere i neste heat. Startblokkene skal vaskes eller desinfiseres etter gjennomført økt/konkurranse.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan hekker og hindre benyttes umiddelbart til neste heat. Disse skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurranse.
- Ved stafettløp skal stafettpinnen desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøverne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.
- Alle kastredskaper skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurranse.
- Baneløping i felt kan gjennomføres med heat på inntil 25 løpere. Arrangør må sørge for at avstand må minimum 1 meter kan opprettholdes før og etter selve løpet, for voksne utøvere over 20år (unntatt toppidrett).

## 14. Tiltak etter målgang

Det er viktig at de som har løpt har forlatt målområdet før nye løpere entrer banen. Det er ikke uvanlig at noen føler seg dårlige som en følge av at de har tatt seg maksimalt ut. Arrangøren bør sørge for at det finnes egne områder der disse kan hente seg inn, og at eksempelvis oppkast fjernes og området desinfiseres umiddelbart.

## **Særskilte regler og retningslinjer for mosjonsløp – utarbeidet av NFIF:**

Retningslinjer ved arrangement der deltagerne benytter én og samme løype/trasé. Alle konkurranser i regi av klubber under NFIF som har konkurranser som er åpne for flere (påmeldinger utenfor klubben), skal approberes og inn på terminlisten:

## 15. Antall deltakere

Vi henviser her til nasjonale retningslinjer, samt eventuelle regionale og lokale retningslinjer for totalt antall personer på arrangementet. Du finner gjeldende nasjonale retningslinjer for idrettsarrangementer på [vår samleside om korona og smittevern](#).

Det kan i tillegg arrangeres flere påfølgende arrangementer forutsatt at alle som inngår i tidligere arrangement har forlatt området før neste arrangement startes.

Faktorer som må hensyntas:

- Er det start og mål på samme sted eller ulik start og målområde?
- Varighet/lengde for løpet.
- Er retur fra målområdet annen trase enn løypa?

## 16. Avstand

Utøvere, støtteapparat og dommere ved gjennomføring av idrettsarrangement er unntatt for regelen om en meters avstand. For utøvere over 20 år som ikke er toppidrettsutøvere gjelder unntaket imidlertid kun når det er nødvendig for å utøve aktiviteten. Dette innebærer at arrangøren fortsatt har et ansvar for å legge til rette for og påse at avstand holdes når ikke selve aktiviteten skjer. Dette inkluderer blant annet i start- og målområdet. NFIF anbefaler derfor at løpene deles opp i heat på maksimalt 40 deltakere i hvert heat. På denne måten reduseres risikoen for trengsel i start- og målområdet. Arrangøren vurderer selv tidsavstand mellom heatene med utgangspunkt i avstandsregelen på minimum en meter før og etter selve løpet. Antall deltakere som starter samlet i heat må også ses opp mot areal for startområdet, samt løypas karakter.

Alle deltakere skal opptre varsomt og forplikte å overholde smittevernreglene og holde minimum 1 meter avstand i forbindelse med arrangementet. Under selve løpet er de altså unntatt kravet om 1 meter.

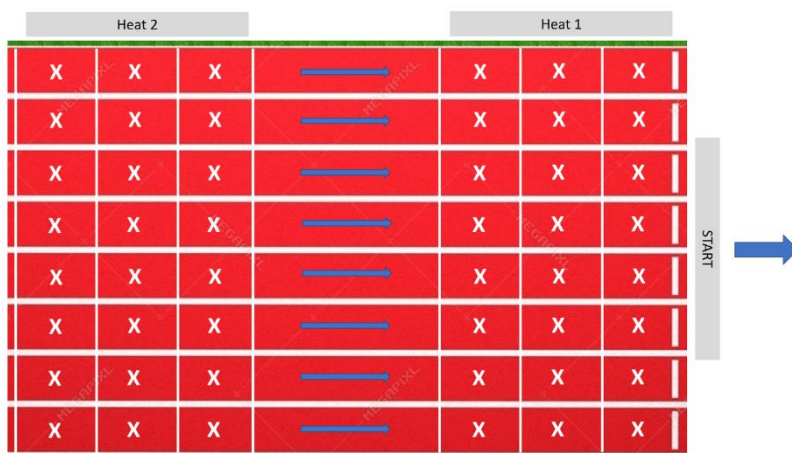
Dersom arrangementet er delt opp i ulike delarrangementer/kohorter skal det ikke være kontakt mellom disse gruppene. Dette gjelder også under selve løpet.

## 17. Gjennomføring:

Det oppfordres til at arrangøren innhenter estimerte sluttider/bestenoteringer for å kunne seede heatene slik at de antatt beste starter først.

For arrangementer som legger opp til flere heat og delarrangementer skal deltakerne motta informasjon i god tid før arrangementet om oppmøtetid og starttid. Møt opp, løp, og dra hjem.

Arrangøren skal utarbeide områdekart for startområdet der det merkes for plasstilldeling, som vist på dette eksempelet.



Det skal settes ut desinfiserende middel for håndvask både ved start- og målområde.

Ved målgang anbefales det å sette opp sluser for deltakerlogistikk slik at deltakerne blir ledet til ulike områder av arenaen før de umiddelbart forlater området. Møt opp, løp, og dra hjem.

Dersom det skal deles ut fysiske premier på stevnet, må dette skje på en måte som overholder gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og som er godkjent av arrangementsansvarlig.

Langesoner (både mat og drikke) må utformes på en slik måte at det unngås trengsel og opphopning av løpere og at gode hygieniske forhold sikres.

## **18. Arrangementstyper - anbefalinger**

a) Løp på vei med ulik start og målområde: Mulighet for start med flere grupper. Arrangøren vurderer avstander.

b) Løp på vei med samme start og målområde: Mulighet for start med flere grupper, men avstanden mellom gruppene må være stor nok til å sikre at en gruppe som kommer til mål ikke blandes med en ny gruppe som skal starte.

c) Turmarsj med ulik start og målområde. Som arrangementstype a. Turmarsjer innebærer mindre «fart i feltet» noe som medfører bedre avstander mellom deltakerne og lettere passeringer.

d) Turmarsj med likt start og målområde: Som i arrangementstype b. Turmarsjer innebærer mindre «fart i feltet» noe som medfører bedre avstander mellom deltakerne og lettere passeringer.

e) Bakkeløp/trappeløp der annen returtrasé blir benyttet etter løpet: Vurderes på samme måte som a og b. Dersom intervallstart benyttes må arrangøren vurdere avstanden mellom deltakerne slik at man sikrer at det ikke blir kontakt mellom ulike grupper/delarrangementer.

f) Bakkeløp/trappeløp der løpstraseen blir benyttet til retur etter løpet: Som i arrangementstype e, men utøvere som kommer i retur trekker i motgående felt av løper, og holder minst 1 meters avstand.

g) Særskilt for stafetter: Ved stafettløp skal stafett-pinnen desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøvere som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.

Generelt oppfordres det til å unngå generelt unødvendig opphold på arrangementsområdet. Møt opp, løp, og dra hjem.

### **Særskilte regler og retningslinjer for virtuelle løp – utarbeidet av NFIF:**

Virtuelle løp er løpskonkurranser som gjennomføres alene (hvor som helst, når som helst), der resultatene dokumenteres i ettertid (ofte digitalt) i en konkurranse med andre løpere.

#### **19. Gjennomføring**

Virtuelle løp følger de samme retningslinjer som andre typer løp og kan arrangeres med eller uten tidtaking.

Virtuelle løp følger de samme retningslinjer som andre typer løp.

Dersom deltaker tar tiden på seg selv gjennom tredjepartsleverandører som eksempelvis Strava, Endomondo og Runkeeper vil resultater oppnådd på løpet ikke være godkjent for offisiell statistikk.